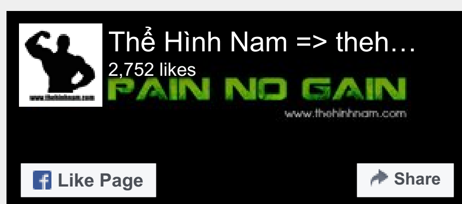


Dinh dưỡng thể hình cho người gầy muốn tăng cơ



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Bạn muốn tăng cơ nhưng chưa biết về dinh dưỡng thể hình cho người gầy như thế nào? Hãy tham khảo ngay bài viết để có thêm kiến thức về tăng cơ cho bạn

- Hướng dẫn nấu món cánh gà giúp tăng cơ bắp cho người tập thể hình
- Ăn trứng lợi hay hại cho người tập thể hình ?
- 9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tăng cơ và sự phát triển không xảy ra tại phòng tập thể hình



Khi bạn nghĩ về những người cơ bắp, bạn tưởng tượng là họ đẩy 200kg tạ, sử dụng giá tập chân to như ngôi nhà nhỏ. Tôi muốn bạn loại bỏ suy nghĩ đó ngay bây giờ.

Phát triển cơ bắp không nhất thiết phải xảy ra ở phòng tập thể hình, nó xảy ra ở trên bàn ăn. Tôi không tin là tập luyện cơ bắp là từ 50% tập luyện và 50% dinh dưỡng. Tôi muốn bạn nghĩ về dinh dưỡng thể hình là 100% và tập luyện thể hình là 100%, bắt đầu từ bây giờ.

100% ở đây là nỗ lực mà bạn cần có. Bạn phải tập trung 100% vào dinh dưỡng. Thể Hình Nam sẽ không đi vào những bài giảng khoa học về dinh dưỡng. Bạn có thể tìm nó trên www.thehinhnam.com. Tôi sẽ đưa những định nghĩa về tác dụng của nó và bạn cần bao nhiêu:

Protein

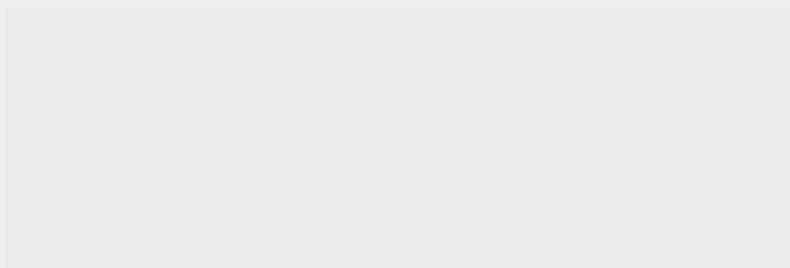


Pro

Protein là một phần của tế bào, của cơ, của những mô nối kết, của en-zim v.v. Bạn cần rất nhiều protein, đơn giản là vậy. Bạn cần 2-3 gam cho mỗi cân nặng cơ thể.
Nếu bạn nặng 56kg (giống như tôi trước đây) có nghĩa là bạn cần khoảng 125-188 gam protein mỗi ngày. Nguồn protein tốt là cá ngừ, lòng trắng trứng, bít tết, bột protein, sữa lọc, và thịt bò xay

Xem thêm: *Top 10 loại thực phẩm VÀNG cung cấp dinh dưỡng cho người tập thể hình*

Carb





Carb

Carb là nguồn năng lượng quan trọng cơ thể. Hầu hết carb ở dạng đơn giản (trái cây), phức hợp (bánh mì tốt, khoai tây) hay xơ (thực vật). Bạn nên dùng khoảng 4-5 gam carb trên một kg cơ thể.
Với một cơ thể khoảng 56kg, bạn cần 250-315 gam carb mỗi ngày. Ăn rau hàng bữa. Ăn hoa quả vào buổi sáng, nhưng không ăn chúng vào buổi tối. Bạn muốn đạt được cơ bắp chất lượng và bạn dùng carb đơn giản vào buổi sáng để cơ thể đốt chúng khi cần thiết. Ăn vào buổi tối có thể làm chúng không được sử dụng và dự trữ thành mỡ.

Fat (chất béo)



Chất béo

Fat mà bạn muốn sử dụng là Essential Fatty Axit. Chúng cung cấp năng lượng, khuếch tán ô xi trong máu và chúng có thể sử dụng để điều hòa tâm tính. Có nhiều ích lợi khác, nhưng những điều này cũng đủ để bạn có động lực để ăn chúng.

Hãy loại bỏ ý tưởng fat là xấu ra khỏi đầu của bạn. Bạn cần chúng, trong thời điểm hiện tại. Chúng có thể được tìm thấy từ cá hồi, cá ngừ, hạt bí ngô, hồ đào. Hãy tránh xa nonessential fat, tôi ăn vào tối đa 80 gam fat mỗi ngày.

Nước



Nước

Nước cần thiết cho cơ thể. Nước giúp rửa sạch độc tố, chuyển hóa fat và giảm độ giữ nước trong cơ thể. Cơ thể bạn có khoảng 70% nước.

Đối với một người khó tăng cơ, bạn cần phải học cách yêu thích nước, không đi đâu nếu không có nước đi kèm. Uống khoảng 3-4 lít nước mỗi ngày. Rất nhiều, nhưng vì bạn muốn tạo cơ bắp không có sẵn, bạn cần nó.

Ăn khi nào ?



Ăn khi nào là đúng ?

Bạn có lẽ đang đọc tiêu đề và nghĩ là "Làm sao tôi có thể ăn tất cả chúng trong 3 bữa ăn?" Không, bạn ăn chúng 6 đến 8 bữa trong ngày. Sau mỗi 2-3 giờ bạn ăn. Bạn ăn một khẩu phần protein, một hay hai khẩu phần carb (luôn có một loại thực vật) và uống nước trong mỗi bữa ăn. Một bữa ăn có thể bao gồm:

- 1 ức gà nướng
- 1 khoai tây nướng
- 1 salad nhỏ và xốt tưới
- 1 cốc nước to

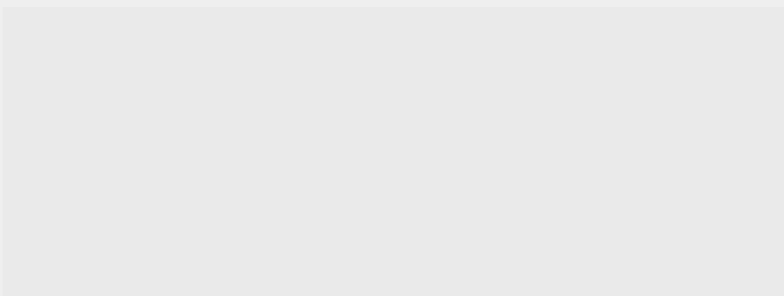
Đó là một bữa ăn trưa tốt. Nếu đang vội và cần ăn nhanh, bạn có thể ăn một bữa ăn thế này

- 1 sandwich cá hồi với bánh mì và rau diếp
- 1 cốc / chai nước

Điểm chính ở đây là ăn càng thường xuyên càng tốt. Cơ thể của bạn liên tục cần dinh dưỡng để phát triển. Nếu bạn tống tất cả thức ăn vào trong 3 bữa ăn, cơ thể của bạn sẽ không sử dụng tất cả chúng và dự trữ phần dư thừa thành mỡ. Đó không phải là cái tăng cân mà bạn muốn.

Ăn thường xuyên hơn và nhỏ hơn, các bữa ăn cân bằng giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và giúp đỡ tăng trưởng trong thời gian dài. Nó cần có thời gian để bạn làm quen, nhưng trong thời gian dài, bạn sẽ xây dựng cơ bắp, có nhiều năng lượng hơn và cảm thấy khỏe mạnh hơn.

Thực hiện đúng chế độ *dinh dưỡng tăng cơ* này





Ghi chú những điều cần thiết

Ăn lượng thức ăn nhiều và thường xuyên như vậy không dễ dàng và rất khó nhớ. Bạn có chắc là bạn ăn vài giờ trước hay không? Bạn đã ăn đủ protein trong ngày hôm nay hay chưa.
Do đó nhật ký dinh dưỡng có tác dụng. Bạn có thể ghi lại thức ăn của bạn giống như bạn ghi lại tạ nâng trong nhật ký luyện tập. Nó thực sự là không khó gì. Bạn chỉ cần ghi xuống thời gian bạn ăn, bạn ăn gì và nếu bạn muốn, ghi cả lượng calo, protein, carb và fat nữa.
Ví dụ cho bữa ăn sáng. Bạn ăn sáng lúc 8:15 sáng. Bạn ăn lòng trắng, và một ít lát bánh mì nướng, vài hạt hồ đào. Bạn cũng uống nước. Bạn ghi điều này trong nhật ký như sau:
8:15 sáng: Ăn sáng

- 4 lòng trắng khuấy đều
- 2 lát bánh mì nướng
- 1 nắm tay hạt hộ đào
- Nước

Bạn chỉ cần làm điều này cho mọi bữa ăn trong ngày. Nếu bạn quên một bữa, đừng lo lắng. Cứ ghi là bạn đã quên và tiếp tục. Đồng thời ghi cả cân nặng vào nhật ký của bạn. Nếu bạn thấy không tăng cơ, hãy kiểm tra nhật ký của bạn xem bạn đã thiếu phần nào.

Nhật ký là một công cụ tuyệt vời và có giá trị cao cho thành công của bạn. Nếu bạn ở trên diễn đàn webthehinh. Hãy vào phần nhật ký của bạn để đăng nhật ký, không những nó giúp bạn ghi lại nhật ký của mình, các thành viên khác còn có thể xem để học hỏi hoặc thêm ý kiến.

> Xem thêm: *10 Chế độ dinh dưỡng cho người mới tập thể hình – rất dễ hiểu*

Những điều khác cần ghi nhớ

Không phải vì bạn không thấy pizza, bánh bao, bánh burger, kem và những thức khác ở trong đây nên bạn hoàn toàn không thể ăn chúng. Chương trình ăn kiêng này khá nghiêm ngặt, cho nên đôi lúc thưởng cho bạn một chút cũng không có hại gì.

Tôi thường cho phép bản thân ăn một bữa ăn phá giới hai tuần 1 lần. Tôi mua pizza, burger, v.v. Sau bữa ăn đó tôi lại quay trở lại chế độ ăn kiêng bình thường. Nếu bạn ăn phá giới thường xuyên hơn, có lẽ những cái bạn đạt được không chỉ là cơ. Tăng cơ bắp có nghĩa lý gì khi cơ của bạn bị che phủ bởi mỡ?

> Kết luận
> Đừng coi nhẹ chế độ dinh dưỡng thể hình. Thức ăn mà bạn ăn và mức độ thường xuyên ăn ảnh hưởng trực tiếp tới việc bạn có trở lên to và mạnh khỏe hơn hay không trong tương lai. Nếu bạn theo đúng chế độ này, bạn sẽ sẵn sàng trên con đường tới một cơ thể khỏe mạnh, đẹp. Nếu bản thân tôi có thể thực hiện được thì bạn cũng có thể thực hiện được, hay tin tôi.
>
> Phần tiếp theo của chuỗi bài này sẽ nói về sản phẩm hỗ trợ. Những sản phẩm hỗ trợ nào cần thiết để tăng cơ. Những sản phẩm nào nên tránh? Tôi sẽ nói về tất cả những điều này và còn hơn thế nữa.

Theo Roger Lockridge - bodybuilding.com

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình 83 Thực phẩm tăng cơ 5

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/dinh-duong-the-hinh-cho-nguoi-gay-muon-tang-can.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 



7 thực phẩm cần tránh sau khi tập thể hình

ĐỪNG ĐẾN PHÒNG TẬP
KHI BỤNG ĐÓI

Lý do không nên để bụng đói tới phòng tập

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire

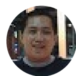
Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 1 heure - Partagé en mode public

Dinh dưỡng thể hình cho người gầy muốn tăng cân

Sự tăng cân và phát triển không xảy ra tại phòng tập thể hình Khi bạn nghĩ về những người cơ bắp, bạn tưởng tượng là họ đẩy 200kg tạ, sử dụng giá tập chân to như ngôi nhà nhỏ. Tôi muốn bạn loại bỏ suy nghĩ đó ngay bây giờ. Phát triển cơ bắp không nhất thiết...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

B À I M Ớ I
N H Ấ T

S Ả N P H Ẩ M K H U Y Ê N D Ù N G



BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

KhỏeĐẹp.vn

- Drop Set là gì? | Cách tăng cơ nhanh nhất cho nam tại gym
  Drop Set là gì? Có thể xem đây là 1 cách tuyệt vời để tăng cơ giảm mỡ, tăng...
- Trang điểm để chụp ảnh thẻ "đẹp như mộng" cho bạn gái
  Bạn luôn thấy thiếu tự tin mỗi khi đưa ảnh thẻ cho người khác xem? bạn có thấy dạo...
- 5 tư thế Yoga cho dân văn phòng xua tan mệt mỏi
  Không có gì ngạc nhiên khi ngồi tại bàn làm việc cả ngày mang đến những tác hại cho...
- 6 công thức làm mặt nạ bia trị mụn cho mọi loại da
  Mặt nạ bia trị mụn kết hợp giữa bia và các nguyên liệu tự nhiên khác tốt cho da...
- 4 loại mặt nạ mật ong tốt nhất, thích hợp với mọi loại da
  Mặt nạ mật ong giúp bạn trị mụn, dưỡng ẩm. Đem lại cho bạn làn da sáng mịn, các...



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

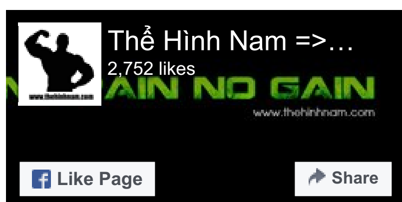
5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE



Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ